



## Wie zufrieden hätten Sie es gern?

Wir sind unzufrieden mit dem Wetter, der Frisur, dem Ehemann, dem Vertragsabschluss, den Zinsen, dem Fernsehprogramm, dem Verhalten unserer Kinder, der neuen Jacke und und und. Nichts ist uns gut und schon gar nicht perfekt genug. Die Aufmerksamkeit der Freundin, des Kollegen oder der Kassiererin ist uns nicht "genug" und nicht die "richtige" Aufmerksamkeit.

### Jammern auf hohem Niveau

Kurz gesagt: Wir jammern meist auf hohem Niveau. Wir sind unzufrieden bei gleichzeitig recht optimalen Lebensbedingungen. Denn wir wissen alle, wie "gut" wir es haben. In unserem Land ist sicher nicht alles topp, aber: Es herrschen Frieden, stabile politische, demokratische Verhältnisse, soziale Absicherung, freie Berufs-, Partner- und was Sie wollen –Wahl. Und trotz dieser objektiven "Gut-Zustände" haben viele Menschen ein reales Gefühl der Unzufriedenheit.

### Sie bringen die Zutaten für Ihre Zufriedenheit mit

Gestehen Sie sich ein, dass Sie unzufrieden sind. Und dass Sie wahrscheinlich auch einen Grund dazu haben. Doch gehen Sie auf "wirkliche" Spurensuche. Schauen Sie auf die Ursachen Ihrer Unzufriedenheit. Und die schlummern in Ihnen. Und wenn Sie weiter lesen, dann entdecken Sie, dass Sie andererseits auch alles in sich tragen, was Sie für Ihre Zufriedenheit benötigen.

### Drei Glücks-Rezepte

Bei der Philosophin Rebekka Reinhard bin ich fündig geworden (Buchtip: Die Sinn-Diät). Sie verschreibt sehr schöne "Rezepte", die ich Ihnen vorstellen möchte.

#### Für Perfektionisten

Perfektionistinnen und Perfektionisten fragen sich ständig, ob es nicht vielleicht noch etwas Besseres für sie gibt. Hier wird die Frage nach dem perfekten Leben, der perfekten Partnerschaft, dem perfekten Kind, dem perfekten Beruf gestellt.

**Rebekka Reinhard's Rezept:** Finden Sie heraus, was Ihnen am Wichtigsten ist. Sagen Sie Nein zu allem anderen. Schluss damit, sich alles offen zu halten in der Hoffnung, da draußen warte noch etwas Besseres. Haben Sie den Mut, sich zu entscheiden, sonst laufen Sie Gefahr, so in der Zukunft zu leben, dass Sie die Gegenwart verpassen.

#### Für Liebessuchende

Sie brauchen viel Anerkennung und Zustimmung von anderen Menschen. Sie brauchen Zuspruch und Andere müssen Ihnen zeigen, dass Sie ihnen viel Wert sind. Nur dann fühlen Sie sich selbst auch wert – selbstwert und nicht mehr minderwertig.

**Rebekka Reinhard's Rezept:** Hören Sie auf, zu vergleichen. Fangen Sie stattdessen an, sich selbst als das unvollkommene Wesen, das wir alle sind, zu mögen und zu lieben. Nur wer gern allein ist, kann auch ein guter Freund sein. Und vor allem in der Liebe gilt: Je mehr Liebe man einfordert, desto weniger liebenswert ist man.

#### Für Glücksjunkies

Sie wollen einen Höhepunkt in Ihrem Leben an den anderen reihen? Immer in der Angst, das Glück zu verpassen? Wenn Sie ein Ziel erreicht haben, macht Sie das nur kurze Zeit glücklich? Bald brauchen Sie mehr? Mehr Geld, mehr Anerkennung, mehr Spaß?

**Rebekka Reinhard's Rezept:** Wer immer mehr fordert, macht sich abhängig. Werden Sie nicht zum Sklaven Ihrer Wünsche. Finden Sie Ihre wichtigsten Bedürfnisse heraus. Wenn Sie nur noch einen Tag zu leben hätten, was würden Sie tun? Diesen wirklich wichtigen Bedürfnissen sollten Sie Ihre Zeit widmen.

Ihre Wera Nägler

